ओ३म
ब्रह्मचर्य के साधन
(प्रथम भाग)
प्रातः जागरण
लेखक:
स्वामी ओमानंद सरस्वती
प्रस्तुति
दुर्लभ ज्ञान

# ब्रह्मचर्य के साधन

## [ प्रथम भाग ]

### प्रातः जागरण

ब्रह्मचारी हो अथवा गृहस्थ, जो भी जीवन में उन्नति करना चाहता है उसे सबसे पूर्व प्रातः उठने का अभ्यास करना चाहिए।

मनु महराज ने प्रात:काल ब्राह्ममुहूर्त में उठकर आवश्यक कर्त्तव्य कर्म करने का इस प्रकार विधान किया है—

**ब्राह्मे मुहूर्त्ते बुध्येत धर्मार्थौ चानुचिन्तयेत्।**
**कायक्लेशांश्च तन्मूलान् वेदतत्त्वार्थमेव च॥**

(मनुस्मृति अध्याय ४ श्लोक ९२)

ब्राह्ममुहूर्त्त में उठकर धर्म और अर्थ का चिन्तन करना चाहिए। अपने शरीर के क्लेशों और उनके कारणों पर विचार करना चाहिए और वेद के तत्त्वों का अध्ययन करना चाहिए।

एक अन्य स्थान पर भी ऐसा ही लिखा है:—

**ब्राह्मे मुहूर्त्ते उत्तिष्ठेत्स्वस्थो रक्षार्थमायुषः।**
**शरीरचिन्तां निर्वर्त्य कृतशौचविधिस्ततः॥**

आयु की रक्षा के लिए ब्राह्ममुहूर्त में उठे और शरीर की चिन्ताओं को छोड़कर, शौच स्नानादि करके स्वस्थचित्त होकर ईश्वर का ध्यान आदि कर्मों को करे। प्रात:काल उठने से मनुष्य स्वस्थ रहता है, उसको रोग नहीं होते, अतः निरोग शरीर अधिक वर्षों तक कार्य कर सकता है। प्रात:काल उठने के असंख्य लाभ शास्त्रकारों ने बतलाये हैं।

गोभिलगृह्यसूत्र में भी इसी प्रकार का विधान है:—

**''प्रतिदिनं रात्रेः पश्चिमे यामे चोत्थायावश्यकं कृत्वा०''**

प्रतिदिन रात्रि के चौथे प्रहर में जागे। महर्षि दयानन्द जी भी इस विषय में संस्कारविधि में लिखते हैं—

सदा स्त्री-पुरुष दस बजे शयन और रात्रि के पिछले प्रहर वा ४ बजे उठके प्रथम हृदय में परमेश्वर का चिन्तन करके धर्म अर्थ का विचार करना और धर्म अर्थ के अनुष्ठान वा उद्योग करने में यदि कभी पीड़ा भी हो तथापि धर्मयुक्त काम

न छोड़ना चाहिए, किन्तु सदा निरन्तर उद्योग करके व्यावहारिक और पारमार्थिक कर्त्तव्य कर्म की सिद्धि के लिए ईश्वरोपासना भी करनी कि जिस परमेश्वर की कृपादृष्टि और सहाय से महाकठिन कार्य भी सुगमता से सिद्ध होसके।''

(सं० वि० गृहाश्रमप्रकरण)

इसलिए प्रातः उठते ही सर्वप्रथम निम्न मन्त्रों से ईश्वर की प्रार्थना करनी चाहिए:—

**प्रातरग्निं प्रातरिन्द्रं हवामहे प्रातर्मित्रावरुणा प्रातरश्विना।**
**प्रातर्भगं पूषणं ब्रह्मणस्पतिं प्रातस्सोममुत रुद्रं हुवेम॥१॥**
**प्रातर्जितं भगमुग्रं हुवेम वयं पुत्रमदितेर्यो विधर्ता।**
**आध्रश्चिद्यं मन्यमानस्तुरश्चिद्राजा चिद्यं भगं भक्षीत्याह॥२॥**
**भग प्रणेतर्भग सत्यराधो भगेमां धियमुदवा ददन्नः।**
**भग प्र नो जनय गोभिरश्वैर्भग प्र नृभिर्नृवन्तः स्याम॥३॥**
**उतेदानीं भगवन्तः स्यामोत प्रपित्व उत मध्ये अह्नाम्।**
**उतोदिता मघवत्सूर्यस्य वयं देवानां सुमतौ स्याम॥४॥**
**भग एव भगवां अस्तु देवास्तेन वयं भगवन्तः स्याम।**
**तं त्वा भग सर्व इज्जोहवीति स नो भग पुर एता भवेह॥५॥**

(यजुर्वेद अ० ३४ म० ३४-३८)

इन मन्त्रों का अर्थविचारपूर्वक जप करने से अधिक लाभ होता है। इनका अर्थ महर्षि दयानन्दकृत संस्कारविधि के गृहाश्रमप्रकरण में देख लेंवे। बहुत प्राचीनकाल से अथवा यों कहिये आदिसृष्टि से प्रातःकाल ब्रह्ममुहूर्त्त में उठने का विधान है। वाल्मीकि रामायण इसमें प्रमाण है—

**एकयामावशिष्टायां रात्र्यां प्रतिबुध्य सः।**
**अलङ्कारविधिं कृत्स्नं कारयामास वेश्मनः॥५॥**

(वाल्मीकि रामायण अयोध्याकाण्ड षष्ठ सर्ग)

(राम और सीता) जब पहर रात शेष रही तब वे उठे और नौकर चाकरों को सारे भवन को साफ कर सजाने की आज्ञा दी॥५॥

रात्रि के पश्चिमयाम वा चौथे पहर का नाम ब्राह्ममुहूर्त्त है। शास्त्रकारों ने इसी समय को अमृतवेला वा देववेला भी कहा है। यह ब्रह्म का अर्थात् ''देवं देवत्रा'' देवों के देव महादेव जिसका मुख्य और निज नाम 'ओ३म्' है, के स्मरण करने का सर्वश्रेष्ठ समय है। देव विद्वान् लोग इस मुहूर्त्त में ब्रह्म की भक्ति व भजन में रत

रहते हैं और उस समय प्रेममय प्रभु अपने सच्चे श्रद्धालु भक्तों पर आनन्द अमृत की वर्षा करते हैं। सभी मनुष्य पर्याप्त समय सुषुप्ति अर्थात् गहरी निद्रा में सब सांसारिक वासनाओं से सर्वथा दूर रहते हैं। चित्त की सब वृत्तियां उस समय निरुद्ध अवस्था में रहती हैं। इसी कारण हमारा आत्मा अपने स्वरूप में प्रतिष्ठित होने से सर्वथा शान्त होता है। प्रकृति भी सर्वथा शान्त होती है। अथवा यों कहिये उस समय सर्वत्र सुन्दरता, सौम्यता, प्रसन्नता और शांति का साम्राज्य होता है। ऐसा प्रतीत होता है कि देवपूजा अर्थात् ईश्वरस्तुति, प्रार्थना, उपासना आदि शुभकार्यों के लिए ही ईश्वर ने इस उत्तम समय की रचना की है। इस समय स्वभाव से ही पापी से पापी मनुष्य का भी ईशभक्ति आदि शुभ कार्यों में मन लगता है। असुरों में भी इस आसुरी वृत्ति का लोप होजाता है। राक्षसों में भी देवता बनने की प्रवृत्ति जागृत हो उठती है। इसलिए पशु पक्षी आदि सभी प्राणी स्वभाव से प्रातः ही उठ जाते हैं। नवजात बालक भी स्वयमेव प्रातः उठकर हमें यह शिक्षा देता है कि प्रभु का यह पवित्र समय प्रमाद में पड़कर सोने का नहीं है। हम यह भी नहीं देखते कि पक्षीगण पेड़ों की शाखाओं पर अपने पंख फैलाकर प्रतिदिन अपने प्रियतम प्रभु में गद्गद् होकर कितने मधुर स्वर से गीत गाते हैं। इससे हमें यह शिक्षा मिलती है कि रात-दिन के चौबीस घण्टे में केवल एक बार आनेवाला यह प्रातःकाल का सर्वोत्तम समय ब्रह्मवन्दना के लिए ही आता है। देव (विद्वान्) लोग एकाग्रचित्त हो इस समय प्रभु के आनन्द अमृत का पान करते हैं। इस भाव को एक कवि ने अपने शब्दों में इस प्रकार कहा है—

**भोर भयो पक्षीगण बोले, उठो जन प्रभु गुण गाओ रे।**
**लखो प्रभात प्रकृति की शोभा, बार बार हर्षाओ रे॥**
**पूर्वां सन्ध्यां सनक्षत्रामुपासीत यथाविधि।**
**गायत्रीमभ्यसेत्तावद्यावदादित्यदर्शनम् ॥**

प्रातःकाल की सन्ध्या जब तक नक्षत्र आकाश में रहें विधिपूर्वक करे, और जब तक सूर्य का दर्शन न हो गायत्री का अभ्यास (जप) करता रहे। "**पुरा सूर्यस्योदेतोराधेयः**" (सूर्य उदय से पूर्व ईश्वर का ध्यान करना चाहिए) महाभाष्य २।३।६९। का "**न लोकाव्यय०**" सूत्र पर आया वाक्य भी उपर्युक्त कथन की पुष्टि करता है। सभी शास्त्रों में ऋषि-महर्षि लोगों का यही एक मत है कि ब्राह्ममुहूर्त्त से बढ़कर ईश्वरभक्ति के लिए अन्य पवित्र समय नहीं है। इसलिए मनु महाराज भी लिखते हैं—

पूर्वां सन्ध्यां जपंस्तिष्ठेत्सावित्रीमर्कदर्शनात्।
पश्चिमां तु समासीनः सम्यगृक्षविभावनात्॥

(मनु० अ० २२ श्लोक १०१)

अर्थात् प्रातःकाल की सन्ध्या को गायत्री का जप करता हुआ सूर्यदर्शन होने तक स्थित होकर और सायंकाल की संध्या को नक्षत्रदर्शन ठीक ठीक होने तक बैठकर करे।

इसलिए प्राचीनकाल में सभी भारतवासी इस पवित्र ब्राह्ममुहूर्त में ईश्वरचिन्तन, ब्रह्मार्चना, योगाभ्यास ही करते थे। इस अमृतवेला का सदुपयोग करने के कारण ही प्राचीन ऋषि महर्षिगण अमरपद (मोक्ष) की प्राप्ति करते थे। इसीलिए आज तक उनके यश और कीर्ति के गीत गाये जाते हैं। जो प्रतिदिन बहुत प्रातः उठकर श्रद्धापूर्वक ईश्वर को ध्यायेगा वह देवमार्ग का पथिक बनकर मोक्षपद को पायेगा। क्योंकि ब्राह्ममुहूर्त का समय इतना अच्छा होता है कि इस समय यम नियमों की स्वयं सिद्धि होती है। परस्पर का व्यवहार न होने से हिंसा करने या असत्य बोलने का अवसर ही नहीं आता। स्वभाव से अंहिसा और सत्य का प्रसार होता है। चोर भी अपनी चोरी से निवृत्त होकर इससे पूर्व ही अपने स्थान पर चले जाते हैं। कामी पुरुष भी रात्री में बहुत देर से सोने के कारण इस समय आलस्य प्रमाद में पड़े सोते व मक्खी मच्छर मारते हैं। अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य आदि यम नियमों का स्वयं वातावरण होने से यह योगाभ्यास, ईश्वरभक्ति का सर्वोत्तम समय है। किसी कवि ने ठीक कहा है—

अमृतवेला जाग, पवित्र होकर आसन ले जमा।
ईश्वर के गुण धारण करके, समीप दिन दिन होता जा॥
प्रीति प्राणाधार की, अपना रङ्ग जमायेगी॥
भक्ति कर भगवान् की, काम तेरे जो आयेगी।
पापभरी जो आत्मा, निश दिन धुलती जायेगी॥

इसी प्रकार इसी भाव को एक अन्य कवि ने कितने सुन्दर शब्दों में कहा है—

भगवान् भजन करने को जो प्रातः समय उठ जाता है।
आनन्द की वर्षा होती है दुनियां में वो सुख पाता है॥

राष्ट्रपिता गान्धी जी का जो प्यारा भजन है, उसमें भी इसी प्रकार के भाव भरे हैं—

उठ जाग मुसाफिर भोर भई, अब रैन कहां जो सोवत है।

**जो जागत है सो पावत है, जो सोवत है सो खोवत है।**
**टुक नींद से अंखिया खोल जरा, और अपने प्रभु से ध्यान लगा।**
**यह प्रीत करन की रीत नहीं, प्रभु जागत है तू सोवत है॥**
**उठ जाग०॥**

हमारे प्राचीन पुरुष प्रातःकाल उठने के महत्त्व को पूर्णतया समझते थे और सभी ब्राह्ममुहूर्त में उठने के पूरे अभ्यासी थे। वे मनु जी के आदेशानुसार इस समय में शौच, दन्तधावन, स्नान, व्यायाम और वायुसेवन आदि नित्यकर्मों के द्वारा शरीर को इतना सुन्दर, सुदृढ़ और स्वस्थ बना लेते थे कि काया के क्लेश अर्थात् शारीरिक रोग और उनके कारण स्वयं समूल नष्ट होजाते थे। आयुभर रोग उनको छूते तक न थे। इसके अतिरिक्त वेदों के तत्त्वों के अध्ययन, प्राणायाम, योगाभ्यास और ईश्वरचिन्तन के द्वारा मानसिक और आत्मिक काम क्रोध आदि शत्रुओं को भस्मसात् कर डालते थे। आज हम अपने ऋषि महर्षियों के मार्ग को छोड़कर सर्वथा उलटे चल रहे हैं। हमारे सब दुःखों का यही कारण है। यह जानते हुए भी कि जो लोग सोये पड़े रहते हैं वे आलसी, रोगी, अल्पायु, हठी, दरीद्री, दुराचारी, विषयी तथा अनेक दुर्गुणों के भण्डार होते हैं। उनके स्वास्थ्य और सदाचार का तो दिवाला ही निकल जाता है। प्रातःकाल का यह पवित्र, समय जिसका वायु अत्यन्त शुद्ध और संजीवनी शक्ति से भरा हुआ होता है, हम उससे कुछ भी लाभ न उठाकर खटिया में पड़े-पड़े यों हं। खो देते हैं और अपने पुरुषाओं को लजाते हैं। क्योंकि प्रातःकाल उठनेवाले स्त्री-पुरुष पूर्ण स्वस्थ भाग्यवान् और बुद्धिमान् होते हैं। जैसे अंग्रेजी में भी कहावत है:—

"Early to bed and early to rise makes a man healthy wealthy and wise."

किन्तु आजकल के अंग्रेजी पढ़े-लिखे बाबू और स्कूल, कॉलिज के विद्यार्थी इससे सर्वथा विपरीत करते हैं। देर से सोना और देर से उठना अपना धर्म समझते हैं। रात्रि को देर तक व्यर्थ की गप्प-शप्प मारते और सिनेमा, नाच आदि देखते रहते हैं और परीक्षा के दिनों में पढ़ने के लिए देर तक जागते रहते हैं और फिर सूर्योदय के बहुत पीछे तक सोये पड़े रहते हैं। क्योंकि देर से सोनेवाला और देर से उठनेवाला मनुष्य कभी भी बुद्धिमान्, स्वस्थ, ब्रह्मचारी और भाग्यवान् नहीं हो सकता। वेद भगवान् ने कितना अच्छा कहा है:—

**उद्यन्त्सूर्य इव सुप्तानां द्विषतां वर्च आददे॥ अ. ७-१३-२**

जो सूर्य उदय के पश्चात् अथवा दिन में सोता है उस सोनेवाले के तेज को उदय होता हुआ सूर्य हर लेता है, जैसे अपने शत्रुओं के तेज को एक तेजस्वी पुरुष ले लेता है।

तेज वा वर्चस् उस शक्ति वा गुण का नाम है जिसके कारण मनुष्य सब प्रकार की उन्नति करता है। तेजतत्त्व का स्वभाव ही आगे बढ़ना है। हम थोड़ेसे आलस्य के कारण केवल प्रातःकाल न उठकर उन्नति के मूलतत्त्व को खोकर सर्वथा तेजहीन होरहे हैं। कितने दुःख और मूर्खता की बात है कि प्रातःकाल का समय दिन का मूल वा बाल्यावस्था है। जैसे बाल्यकाल में अच्छे वा बुरे जैसे भी संस्कार डाल दिये जाते हैं उनका प्रभाव मरणपर्यन्त रहता है। संस्कारों की छाप अटल और अमिट है, जो प्रातःकाल की अमूल्य अमृत-वेला को नष्ट कर देता है उस का सम्पूर्ण दिन ही नष्टहो जाता है। जैसे प्रातःकाल बीतेगा वैसे ही सम्पूर्ण दिन की गति होगी। अंग्रजीभाषा की लोकोक्ति भी है:—

"Well begun is half done

प्रातःकाल का पिछड़ा हुआ मनुष्य सायंकाल तक पिछड़ा ही रहता है। उसकी दिनचर्या सब बिगड़ जाती है। उसका कोई काम समय पर नहीं होता। वह अपने सुधार के लिए प्रतिदिन आनेवाले एक नये शुभ अवसर को खोदेता है। प्रातःकाल उठने के लिए हमें वेदमंत्र कैसी आश्चर्ययुक्त चेतावनी देता है—

**उदीर्ध्वं जीवो असुर्न आगादप प्रागात्तम आ ज्योतिरेति।**
**आरैक् पन्थां यातवे सूर्यायागन्म यत्र प्रतिरन्त आयुः॥**

(ऋग० १। ११३। १६॥)

**शब्दार्थः**—हे मनुष्यो! (उदीर्ध्वम्) उठो जागो (नः) हमारे लिए (जीवः) जीवन (असुः) प्राणशक्ति (आगात्) आगया है, उदय होगया है। (तमः) अन्धकार (अप प्रागात्) हट गया है, भाग गया है (ज्योतिः) उषा की ज्योति (आ एति) आ रही है (सूर्याय) सूर्य के (पन्थां) मार्ग को (यातवे) चलने पहुँचने के लिए (आरैक्) खोल दिया है (यत्र) जहां जीवनशक्तियां (आयुः प्रतिरन्तः) जीवन को बढ़ाती हैं उस अवस्था में हम (आ अगन्म) पहुँच गये हैं।

**भावार्थ**—मनुष्य के लिए प्रातःकाल उषा की ज्योति उठने के लिए अन्तिम चेतावनी है। वह मनुष्य को सावधान करती है-हे मनुष्य! उठ यह जीवनशक्ति के संचय का समय है। प्राणायाम के द्वारा प्राणों का उदय (संचार) इसी समय किया जाता है। इस समय का भागता हुआ अंधकार हमें अन्दर के अन्धकार को मिटाने

की सूचना देरहा है और हमें बार-बार कह रहा है, ऐ मनुष्य! उठ यह सोने का समय नहीं है। इस समय का जो सोना है अपने सर्वस्व का खोना है। यही तो समय है जागनेवाले मनुष्य के अन्दर उषा का प्रकाश और उदय होते हुए सूर्य की शक्तियां नवप्राण का संचार करके दीव्य-ज्योति का उदय करती हैं और सोने वाले व्यक्ति के आरोग्य स्वास्थ्य, बल, बुद्धि, तेज को हरके निर्बल, दरिद्र, निर्बुद्धि और अल्पायु बनाती हैं। **''ब्राह्मे मुहूर्ते या निद्रा सा पुण्यक्षयकारिणी''** ब्राह्ममुहूर्त्त में सोना सब पुण्यों अर्थात् शुभकार्यों का क्षय(नाश) करनेवाला होता है।

ऐतरेय ब्राह्मण में एक प्रश्न आया है—

**''किम् पुण्यम् ? ब्रह्मचर्यम्।''** अर्थात् संसार में सब पुण्यों का पुण्य ब्रह्मचर्य है। ब्रह्मचर्य के प्रेमी की यदि आप परीक्षा करना चाहें तो आप प्रातःकाल जाकर देखें वह चार बजे से पीछे कभी सोता हुआ न मिलेगा। प्रातःकाल चार बजे के पीछे सोनेवाला मनुष्य कभी ब्रह्मचारी नहीं रह सकता। क्योंकि स्वप्नदोषादि रोग इस समय सोते रहने से जो मल-मूत्र में मलाशय और मूत्राशय भरे हुए होते हैं उनका वीर्यकोष पर दबाव पड़ता है और उसी से वीर्य नष्ट होजाता है। और गन्दे स्वप्न भी चार बजे के पीछे ही आते हैं, जो स्वप्नदोष का कारण बनते हैं। किन्तु प्रातःकाल चार बजे से पूर्व मनुष्य तभी उठ सकता है जब सायंकाल १० बजे से पूर्व सोजाये। इसलिए ब्रह्मचारी अथवा ब्रह्मचर्यप्रेमियों को १० बजे से पूर्व सोने का और चार बजे से पूर्व उठने का अभ्यास डालना चाहिए।

प्राचीनकाल में इस पवित्र देश में जितने भी पूज्य ऋषि महर्षि हुए हैं वे सभी प्रातःकाल उठनेवाले ही थे, इसमें तो किसको सन्देह होसकता है। किन्तु आधुनिककाल में भी संसार में जितने महापुरुष हुए हैं, जिस किसी ने देश, जाति, धर्म के लिए कोई भी सेवा का बड़ा कार्य किया है वे सब ही प्रातःकाल उठने के अभ्यासी थे। महर्षि दयानन्द सदैव बहुत प्रातः उठते थे। महात्मा गान्धी जी को प्रातःकाल उठने का अभ्यास था। नेपोलियन आदि महापुरुष जो पाश्चात्य देशों में हुए हैं वे भी सब प्रातःकाल उठने के अभ्यासी थे। प्रातः उठनेवाले महापुरुषों के नाम की सूची कुछ वर्ष पूर्व आङ्गलभाषा की प्रसिद्धपत्रिका Modern Review में छपी थी।

प्रातः उठने की बात छोटी-सी दिखाई देती है, किन्तु इसका महत्त्व और फल बड़ा भारी है। इसका अभ्यास पर्याप्त परिश्रम के पीछे पक्का होता है। सदैव

निरन्तर नियम से प्रातः उठनेवाले व्यक्ति बहुत थोड़ी संख्या में पाये जाते हैं। किन्तु महापुरुष बननेवाले ऐसे ही व्यक्ति होते हैं। जैसे वृक्ष और भवन (मकान) की जड़ और नींव भूमि में छुपी रहती है, साधारणतया देखनेवाले को इसका कोई महत्त्व नहीं प्रतीत होता, किन्तु मूल के अभाव में वृक्ष और नींव (बुनियाद) के बिना भवन टिक नहीं सकते। इसी प्रकार प्रातः उठने का गुण छोटा-सा दिखाई देता है किन्तु यह अपने धारण करनेवाले के जीवन को उच्च, पवित्र और महान् बना देता है। इतने पर ऐसे भारी लाभप्रद गुण को कोई धारण न करे तो उससे बढ़कर अभागा और कौन होसकता है। इस महत्त्व को प्रकट करनेवाली महर्षि दयानन्द जी के जीवन की एक घटना आती है। घटना इस प्रकार है—

एक दिन एक पादरी और एक मिशनरी महिला महाराज से मिलने आये। उनसे महाराज ने कहा कि धन की अधिकता जाति की अवनति का कारण हुआ करती है जैसा कि वह आर्यजाति के अधःपतन का कारण हुई और उदाहरणरूप से कहा कि इसी कारण से अंग्रेजों की दिनचर्या बिगड़ती जाती है। पहले हम जब सूर्योदय से पूर्व भ्रमण करने जाया करते थे तो बहुत से अंग्रेज स्त्री पुरुषों को वायुसेवन करते देखते थे, परन्तु अब वह बहुत दिन गए उठते हैं। इसलिए अब इनका राज्य नहीं रहेगा।

प्रातःकाल न उठनेवाला मनुष्य स्वास्थ्य, आयु, बल, ब्रह्मचर्य, राज-काज सब कुछ खो बैठता है। अतः प्रत्येक ब्रह्मचर्यप्रेमी तथा उन्नति चाहनेवाले स्त्री-पुरुष को प्रातःकाल ब्राह्ममुहूर्त में ही उठना चाहिए।